Sabaneta, 3 de Agosto 2026.

Señora
SANDRA MILENA QUIROZ VILLA
Gerente Instituto Para El Deporte y La Recreación
Municipio De Sabaneta

Asunto: Propuesta de prestación de servicios en voleibol

Cordial saludo,

PRESENTACIÒN

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo a través del cual un deportista puede, partiendo de su potencial genético, conseguir un determinado nivel de rendimiento, mediante los procesos de adaptación del organismo. El entrenamiento de todo deportista está sometido a una serie de principios que deben ser tomados en cuenta al momento de planificar tanto el año competitivo como la sesión del día. Tan importante son estos principios que no hace falta más que olvidarse de uno solo para que todo se derrumbe. De hecho, si a la hora de realizar un análisis del trabajo de entrenamiento a fin de año vemos algunos inconvenientes, es muy probable que el motivo se encuentre en una falla en los principios del entrenamiento deportivo. El éxito o fracaso del entrenador radica en la práctica acertada de estos principios.

Por ello se proponen tres aprendizajes fundamentales como pilares del desarrollo deportivo en niñas y jóvenes, así:

- Utilizar sus capacidades físicas, técnicas, habilidades motrices y el conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo humano para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación del entrenamiento deportivo
- Participar en actividades deportivas, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el dialogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.
- Adquirir, elegir, aplicar principios y reglas para resolver problemas motrices y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de deportiva.

Con esta propuesta pretendo promover en las deportistas la autoestima; el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas; de la conciencia analítica y critica, que posibilite autodeterminación personal, que busca hacer realidad los principios y valores fundamentales en el ser humano integral, ofreciendo diversas actividades deportivas durante el entrenamiento del voleibol, contribuyendo a la formación de personas capaces de interpretar las nuevas realidades del entorno socio cultural, para construir una sociedad realmente participativa y con sentido social

JUSTIFICACIÓN.

Este es el lineamiento final en el proceso deportivo, ya que todo el trabajo realizado en los aspectos teórico, técnico, táctico, físico y psicológico y en los lineamientos anteriores serán la base para alcanzar los logros deportivos, de ahí pasaran a representar al Municipio de Sabaneta, al departamento o al país.

El deporte competitivo y de altos logros permite evaluar la coherencia y pertinencia del proceso de iniciación, formación y especialización deportiva desarrollado con las deportistas de nuestro municipio, además de ser una excelente oportunidad para poner en alto el nombre del Municipio de Sabaneta a nivel subregional y departamental con atletas capaces, disciplinadas, persistentes y con un gran sentido de pertenencia y orgullo por su Municipio.

La Ley 181/95, artículo 3, parágrafo 6 plantea:
"6. Promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico."

Lineamiento de política, "Posicionamiento y Liderazgo Deportivo", "Establecer el sistema de detección de talentos y preparación de reservas estratégicas para el deporte de altos logros".

N°	Proyecto	Metas
1	Enseñanza y Desarrollo deportivo	Representar de la mejor manera al municipio de Sabaneta en eventos deportivos de carácter subregional y departamental.
2	Perfeccionamiento deportivo	Contribuir al desarrollo y liderazgo deportivo de Sabaneta, Antioquia y Colombia con deportistas capaces, disciplinados, persistentes y con un gran sentido de pertenencia y orgullo por el municipio, su departamento y por su pais.

OBJETIVO General

Contribuir al desarrollo integral de las niñas y jóvenes a través del entrenamiento deportivo en voleibol de Sabaneta, con un proceso deportivo multifactorial e integrador dirigido al desarrollo de las capacidades físicas y técnicas, para la obtención de elevados rendimientos deportivos, sin comprometer la calidad de vida de las deportistas, así como garantizar el pleno disfrute de su vida social.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar deportistas, con una personalidad sustentada en una ideología sólida, cultura humanista, apoyada en los fundamentos, biológicos, psicológicos, sociales, éticos, estéticos y ambientales, que le permitan asumir protagónicamente las tareas sociales y deportivas con independencia y creatividad, acorde a los requerimientos de nuestros tiempos.
- Formar los semilleros de voleibol en el municipio de Sabaneta, donde las deportistas puedan jugar con independencia y creatividad, sustentado por una forma física que le posibilite adaptarse a los requerimientos modernos de un juego técnico, combinativo y exigente por su exactitud, complejidad e intensidad, en términos de las seis técnicas básicas del deporte, saque, recepción, armado, ataque, bloqueo y defensa de campo.
- Tomar al voleibol como un medio más para formar personas integras, creativas, críticas sin olvidar que en nuestras manos esta el niño que será el futuro que nosotros forjaremos.
- Orientar a las deportistas hacia la adquisición de hábitos de vida saludables, por medio de la práctica del voleibol.
- Desarrollar y participar en los festivales y torneos deportivos para beneficio de la población del municipio de Sabaneta

ESTRATEGIAS

- Asistir a cursos de capacitación, encuentros deportivos de formación y ciclos de actualización deportiva, generando conocimiento académico y deportivo, para emprender las acciones de cambio y transformación necesarias para una mejor toma de decisiones.
- La filosofía que lo anima es el Humanismo, pues está dirigido, sobre todo, al cuidado del hombre, como ser más preciado de la biodiversidad.

POBLACIÒN BENEFICIADA

Con esta propuesta se pretende beneficiar a niñas y jovenes con edades comprendidas entre los 7 y 18 años de edad, residentes en el municipio de Sabaneta.

CONTENIDOS PARA LOS SEMILLEROS DE VOLEIBOL

NOMBRE LA UNIDAD	DURACIÓN	SUBTEMAS
1. PREPARACIÒN FISICA	6 Sem	Convocatoria de deportistas Medidas y ficha de seguimiento Resistencia Orientación Reacción Ritmo, equilibrio Velocidad y rapidez Habilidad y agilidad Test deportivo motores
2. PREPARACION TECNICA	9 sem	Posiciones fundamentales básicas Desplazamientos parar y golpear Saques (por abajo y por arriba) Voleo por delante y atrás Voleo como Pase y ataque. Recepción del saque. Remate diagonal y frontal Bloqueo individual y por parejas Defensa del campo. Control del balón Armado del ataque Defensa- armado-ataque 2
3.PREPARACIÒN TÀCTICA	8 sem	Táctica y estrategia Cooperación y observación de adversarios Lectura de juego Sistemas defensivos 3-2-1 y 3-1-2 Sistemas ofensivos 4-2 y 5-1 Defensa de campo a partir de la capacidad de bloqueo complejos I y II Trabajo en equipo Rol del entrenador 2 vs 2 – 4 vs 4 – 6 vs 6 Partidos amistosos y de competencia Videos de rivales Estadística

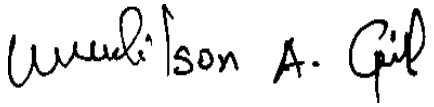
Metodología

Se tomara un enfoque metodológico integrador que propicie la utilización de unos métodos u otros en función de las necesidades de los diferentes momentos de las etapas, de las distintas tareas y situaciones, de la diversidad de las deportistas.
Igualmente, las estrategias que se usen con cualquier grupo deben variar tan frecuentemente como sea posible, evitando con ello la monotonía que genera la repetición excesiva de las mismas técnicas o procesos.

Los entrenamientos de voleibol se realizarán en horario extra clase de acuerdo a la adjudicación del lugar de entrenamiento por parte del coordinador de escenarios del indesa.

DISPONIBILIDAD DE TIEMPO

Sujeta a las necesidades de la dependencia por requerimiento del servicio.



WILSON ALBERTO GIL ISAZA
CC 98.565.587 De Envigado